

Sopa de Pollo con Verduras y Col

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/2 taza zanahoria picada
- 1 cucharadita tomillo molido
- 2 clavos ajo finamente picado
- 2 tazas agua o caldo de pollo
- 3/4 taza tomates cortados en rajas
- 1 taza pollo cocido, sin pellejo y cortado en cubitos
- 1/2 taza arroz integral, cocido (o arroz blanco)
- 1 taza col rizada en trozos (una hoja grande)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue la cebolla y la zanahoria. Ponga a saltear las verduras hasta que estén blandas, de 5-8 minutos.
2. Agregue el tomillo y el ajo. Refría por un minuto más.
3. Agregue el agua o el caldo, tomates, arroz cocido, pollo y la col rizada.
4. Hierva a fuego lento durante 5-10 minutos

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	40 mg
Sodio	85 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Washington State University, The Washington Senior Farmers Market Nutrition Program Puyallup Research and Extension Center